

מתחים וחרדות – טיפים טיפוליים

כתבה: דורית רז

טיפ ראשון: מיון נמרים

לכולם יש פחדים וחרדות, בעבר בג'ונגלים וכיום בג'ונגל המודרני, כך שהחרדה בלתי נמנעת וחשוב ללמוד לחיות איתה.

במצבי איום קיומי (אצל האדם הקדמון שנתקל ב**נמר אמיתי**) החרדה עוררה תגובות טבעיות שמטרתן **הישרדות**: FIGHT או FLIGHT

כך שהפחד הוא אמנם בלתי נמנע אבל גם בעל תועלת להישרדות כאיתות להתמקד במצב איום הדורש התמודדות של תקיפה או בריחה כדי שהנמר לא יטרף, לטפל במחלה, לרדת למקלט...
ובמינו: יש מצבי מתח רבים המעוררים את תגובת מערכת החרום הפיזיולוגית ובעקבותיה הרגשית. אולם חלקם של מצבים אלה אינם איום אמיתי על החיים כלומר – הם "נמר מנייר". תגובות החרום מופיעות עקב הכללת יתר כמו למשל במצבי מבחן, תחרות בעבודה, בלימודים, פקקים בכבישים וכו'.

לכן חשוב למיין נמרים בכל מצב כשהחרדה עולה ולשאול: "האם אני עכשיו בסכנת חיים?!"

טיפ שני: מעגלי שליטה ואי שליטה -מגלים למערבולות

ויקטור פרנקל מדבר על החשיבות של קבלת המציאות שאינה בשליטתנו והיכולת שלנו לבחור תמיד כיצד להגיב אליה. הדגש שלו הוא על הכוח שלנו בכל מצב לבחור כיצד להגיב כשלתגובה שלנו יש השלכות על המציאות. תחושת השליטה הטוטלית על המציאות החיצונית היא אשליה ולכן קבלה של שליטה חלקית היא השליטה האמיתית. אנו צריכים ללמוד לקבל את מעגלי אי-השליטה בחיינו כמו: נסיבות חיצוניות ו/או פנימיות שקשה לשלוט בהן. ובמקביל ללמוד להתמודד במסגרת מעגלי השליטה כמו: עשייה בגבולות האפשרי, בחירת התגובות שלנו בחשיבה ובהתנהגות.

כאשר אנו לא מקבלים את מה שלא בשליטתנו, כולל את תגובותינו הרגשיות הראשוניות לאירועים שליליים נוצרת התופעה של **מגלים למערבולות**. למשל שכשעולה לי חרדה ואני מתביישת בכך, או נבהלת, או מתייאשת מזה מעגל הרגשות השליליים מתגבר. זה יכול לקרות במצבי פחד, בושה, כעס. דיכאון, מחלה וכו'.

האירוע השלילי הוא כמו **אבן הנזרקת לאגם החיים** ועושה **גלים** שמתפוגגים אם מקבלים אותם. אם מנסים לעצור את הגלים הטבעיים עם מחסומים וכו' הגלים מתגברים ונוצרות מערבולות. כדי להימנע מהמערבולות אפשר לבחור בקבלת הרגשות השליליים האנושיים ובקבלת מצבים שאינם תמיד בשליטתנו: "אני בן אדם ולא הכל בשליטתי ולכן מותר לי לפחד / להיות חולה / להיות עצוב....."

לסכום – שיטת ה-V

$V =$ נצחון (שתי אצבעות מושטות למעלה) מסמל את שני המימדים המנוגדים כביכול:

1. **קבלה** = מותר לי לדאוג... לפחד... זה אנושי... השלמה עם העולם כפי שהוא.

2. **התמודדות חיובית** אקטיבית.

התמודדות בלי לשלב קבלה לא תהיה יעילה. רק קבלה בלי התמודדות גם היא לא יעילה. לכן חשוב לשלב את שני המימדים. בשילוב כזה חשוב להתחיל עם קבלה ורק בעקבותיה השלמה עם המצב אנו יכולים לבחור להתמודד באופן חיובי עם המצב.